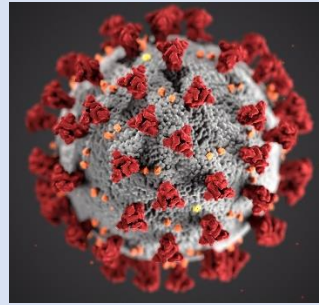


Think clean!



Schule & Corona



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S.1
Bitte Abstand halten!	S.2
Masken- auch in der Schule?	S.4
Die Husten- und Niesetikette	S.6
Händewaschen nicht vergessen!	S.7
Hygiene beim Essen & Trinken	S.11
Anhang	

Einleitung

Liebe Schüler*innen,

die Corona-Pandemie bestimmt zurzeit unser alltägliches Leben massiv. Um die Verbreitung des Corona-Virus, COVID-19, einzudämmen und die Erkrankungsrate zu reduzieren, wurden viele verschiedene Maßnahmen ergriffen.

Ziel ist es also, dass weniger Menschen an dem Virus erkranken. Zurzeit gibt es noch keine Impfung oder zugelassene Medikamente gegen den Virus.

Daher sind Abstand, Hygiene und das Tragen eines Mundschutzes die drei obersten Gebote.

Der Virus verbreitet sich ausschließlich über die sogenannte Tröpfcheninfektion. Beim Husten, Niesen aber sogar schon beim Sprechen werfen wir winzige Tröpfchen aus, die das Corona-Virus enthalten können. Gelangen diese Tröpfchen von einem Menschen zum anderen, kommt es zu einer Tröpfcheninfektion.

Wir, die Klasse G-GY12, wollen euch daher mit unserer Kampagne: „Think Clean!“ hilfreiche Tipps zu hygienischen Maßnahmen geben, die dabei helfen, die Ausbreitung des Virus zu verhindern.

Mit diesen Tipps wollen wir euch die Möglichkeit geben, euch selbst und andere vor einer Erkrankung mit COVID-19 zu schützen.

Hierfür hat unser Kurs verschiedene Aufklärungsprojekte erstellt.

Unser Flyer: „Corona & Schule“ ist ein Teil unserer Kampagne. In diesem werden wir auf Abstands- und Maskenregelungen sowie auch auf die Husten- und Niesetikette und auf eine gute Handhygiene eingehen. Wir wollen euch hierbei Tipps zur Hygiene in der Schule geben.

Wir hoffen, wir können euch damit mehr Sicherheit im Umgang mit dem Coronavirus bieten und wünschen euch vor allem eines: Bleibt gesund!

Eure G-GY12

PS: Bitte beachtet, dass es in der Coronakrise zu stetig vielen Änderungen kommt, einige genannte Aspekte in diesem Flyer könnten schon nach kurzer Zeit nicht mehr aktuell sein. Zudem werden auch einige Aspekte stark kontrovers diskutiert, daher findet ihr auch eine Quellenangabe im Anhang.

Bitte Abstand halten!

Das Abstandhalten gehört mit zu den wichtigsten Maßnahmen beim Kampf gegen das Corona-Virus. Zu einer Übertragung kommt es schließlich größtenteils von einem Mensch zu einem anderen Menschen. Doch gerade dieser Punkt bereitet vielen Personen Schwierigkeiten. Insbesondere da man viele geliebte Menschen nicht mehr treffen und sehen kann.

Auch der Unterricht konnte aus diesem Grund lange Zeit nicht regulär erfolgen. Zurzeit hat auch unsere Schule wieder geöffnet, doch nicht alle Schüler*innen gehen wieder zur Schule. Es werden zunächst nur bestimmte Klassen unterrichtet.

Bislang gehen Schüler*innen, die dieses Jahr keinen Abschluss machen, nicht in die Schule. Der Unterrichtsbeginn ist für diese Schüler*innen ab dem 18. Mai geplant.

! Achtung! Für einzelne Bildungsgänge können andere Regelungen gelten. Auskunft darüber geben die Klassenlehrer*innen.



Bitte Abstand halten!

Dadurch, dass zunächst nur bestimmte Klassen unterrichtet werden, wird verhindert, dass sich viele Schüler*innen auf engstem Raum befinden. Natürlich kann der Unterricht nicht immerzu nur für bestimmte Klassen stattfinden. Eine Lösung hierfür könnte eine Schichtteilung sein. Ein System, welches auch an anderen Schulen schon greift.

Die Klassen werden dabei in Gruppen geteilt. Diese Gruppen haben dann zu unterschiedlichen Zeiten Unterricht. Durch diese Methode kann das Ziel erreicht werden, dass sich weniger Schüler*innen zur gleichen Zeit auf dem Schulgelände befinden, was dazu beiträgt die Erkrankungsrate zu minimieren.

Doch vor allem für Lehrer*innen könnte dieses System belastend sein, denn diese müssen jede Gruppe einzeln unterrichten. Sie müssen bei einer Klasse, die in drei Gruppen geteilt ist, statt 45 Minuten 135 Minuten unterrichten, damit die gesamte Klasse auf demselben Stand ist.

Dabei sollte man beachten, dass auch nicht alle Lehrer*innen aufgrund der Corona-Pandemie unterrichten dürfen! Lehrer*innen, welche unter bestimmten Krankheiten leiden, dürfen nicht unterrichten und auch schwangere Lehrerinnen können ggf. nicht unterrichten.

Das Schichtsystem bedarf demnach viel Planung in der Durchführung.

Generell gilt auch in der Schule: Nach Möglichkeit sollte immer ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden!

Außerdem gilt in den Fluren und Gebäuden eine Laufregelung nach dem Rechts-vor-Links-Prinzip!

Masken- auch in der Schule?

!Achtung! : An unserer Schule sowie auch im öffentlichen Nahverkehr und Geschäften gilt:

Maskenpflicht!

Daher solltet ihr euch spätestens zum Schulbeginn eine Maske besorgen.

Was für eine Maske sollte getragen werden?

Eine spezielle Maske mit Filter, Stoffmaske oder schützt schon eine DIY-Maske aus einem Kaffeefilter?

Spezielle Masken wie mehrlagige Operationsmasken oder sogenannte partikel-filtrierende Halbmasken sind in erster Linie für medizinisches Personal und nicht für die allgemeine Bevölkerung gedacht. Auch in der Coronakrise sind solche Masken Fachleuten vorbehalten.

Aber schützen beispielsweise auch schon Masken aus Kaffeefiltern?

Jein. Masken aus Kaffeefiltern sind umstritten. Zum einen ist eine Maske aus einem Kaffeefilter besser als keine Maske, aber einige Experten kritisieren diese Masken trotzdem. „Das Material ist zu dünn und feuchtet zu schnell durch“ kritisiert der Virologe Hendrik Streeck der Uniklinik Bonn.


Eine MNB- (Mund-Nasen-Bedeckung) Maske ist daher für die allgemeine Bevölkerung zu empfehlen. Dabei handelt es sich um Stoffmasken, die z.B. von Textilhersteller*innen angeboten werden. Alternativ kann auch ein Tuch oder Schal vor dem Mund schützen.

FFP-Maske

Mund-Nasen-Schutz

Mund-Nasen-Bedeckung

Medizinisches Personal

Schule und Alltag 



Masken- auch in der Schule?

Masken haben in erster Linie den Zweck, dass Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder sogar schon beim Sprechen ausgestoßen werden, abgebremst werden. Auch das Robert-Koch-Institut (RKI) bezeichnet die Schutzwirkung von Masken als plausibel.

Wichtig! Mit dem Tragen von Masken schützt ihr in erster Linie nicht euch selbst, sondern eure Mitmenschen davor sich anzustecken!

Daher: Tragt eine Maske oder einen Schutz als Zeichen für Zivilcourage!

Was ist beim Tragen von Masken zu beachten?

Auch zu dieser Frage gibt insbesondere das RKI Ratschläge:

1. Vor dem Anlegen der Maske und beim Ablegen solltet ihr euch die Hände waschen, eine halbe Minute mit Seife ist dabei ausreichend.
2. Zum Anlegen: Die Maske sollte den Bereich von der Nase bis zum Kinn abdecken und zudem eng anliegen.
3. Wechselt die Maske, wenn sie durchfeuchtet ist, ansonsten können sich dort Keime ansiedeln!
4. Vermeidet die Vorderseite häufig zurecht zu zupfen, denn ihr könnt somit ggf. Keime auf eure Hände übertragen!
5. Nehmt die Maske an den Seitenlaschen ab, sodass ihr den Kontakt zu Keimen, die sich ggf. auf der Außenseite befinden, vermeidet!
6. Nach dem Ablegen sollte die Maske nach Möglichkeit in einem luftdichten Raum, z.B. einen separaten Beutel, aufbewahrt werden.
7. Die Maske sollte zudem regelmäßig bei 60-90°C gewaschen werden.



Die Husten- und Niesetikette

Viele Erreger, wie auch das Corona-Virus, werden über die sogenannte Tröpfcheninfektion übertragen.

Coronaviren halten sich i.d.R. im Atmungssystem eines Menschen auf, dazu gehören Mund, Nase, Rachenraum, Luftröhre und die Lunge. Daher können sie leicht beim Husten oder Niesen übertragen werden. Durch winzige Tröpfchen können dann beim Husten, Niesen, aber z.T. auch schon beim Sprechen Viren auf die nächste Person übertragen werden, man spricht von der Tröpfcheninfektion.

Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass man sich an die Husten- und Niesetikette hält, um eine solche Übertragung zu verhindern.

Das ist wichtig beim Husten und Niesen- die Husten- und Niesetikette:

1. Wenn ihr hustet oder niest, versucht Abstand von anderen Personen zu halten, indem ihr euch z.B. weg dreht oder euch kurz allein gründlich die Nase putzt.
2. Falls ihr kein Taschentuch parat habt, solltet ihr nicht in die Hände, sondern in die Armbeuge niesen. Dasselbe gilt übrigens auch beim Husten! Niest oder hustet ihr nämlich in eure Hände, übertragt ihr damit anschließend die Keime, die ihr beim Husten oder Niesen ausgestoßen habt, auf alle Gegenstände oder Personen, die ihr berührt!
3. Nach dem Niesen oder Husten solltet ihr euch die Hände waschen.



Händewaschen nicht vergessen!

Ob beim Schreiben, Öffnen einer Tür oder Festhalten in der Bahn, unsere Hände kommen ständig mit unserer Umwelt in Kontakt. Das bedeutet auch mit Erregern! Handhygiene ist in der Corona-Pandemie daher extrem wichtig.

In diesem Kapitel wollen wir euch daher erklären, was bei einer guten Handhygiene zu beachten ist.

Reinigungsprodukte

Zunächst einmal wollen wir darauf eingehen, welche Produkte wir zur Handreinigung empfehlen können.

Sollte man sich die Hände waschen oder desinfizieren?

Laut RKI ist es empfehlenswert sich die Hände zu waschen und zu desinfizieren.

Das Händewaschen mit Seife ist durchaus nützlich. Viele Untersuchungen haben bereits nachgewiesen, dass auch das Waschen der Hände mit Seife die Wahrscheinlichkeit an bestimmten Krankheiten zu erkranken fast halbiert!

Im alltäglichen Leben reicht das Waschen mit Seife oft schon aus. Um euren Säureschutzmantel der Haut aufrechtzuerhalten, gehört zur guten Handhygiene auch das Eincremen der Hände mit Handcreme. Viele Desinfektionsmittel enthalten zudem rückfettende Substanzen und einige Seifen sind hautneutral, um den Säureschutzmantel besser zu unterstützen.

!Aber Achtung! Bei Covid-19 handelt es sich um einen Virus! Bei der Wahl des Reinigungsmittels ist auf jeden Fall zu beachten, dass mindestens der Hinweis: „**begrenzt viruzid**“ zu finden ist!

Händewaschen nicht vergessen!

Wann sollte man sich die Hände waschen?

Das RKI empfiehlt in folgenden Situationen, die Hände zu waschen:

Immer vor...

- den Mahlzeiten.
- dem Hantieren mit Medikamenten oder

Immer nach...

- dem Nachhausekommen.
- dem Besuch der Toilette.
- dem ihr einem Kind die Windeln gewechselt oder beim Toilettengang geholfen habt.
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen.
- dem Kontakt mit Abfällen.
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall.
- Der Anwendung von Kosmetika.

Immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen und auch zwischendurch beim Kochen, insbesondere wenn ihr mit Fleisch arbeitet.
- dem Kontakt mit Kranken.
- der Behandlung von Wunden.

Händewaschen nicht vergessen!

Anleitung zum richtigen Händewaschen:

1. Feuchtet eure Hände leicht an.
2. Verteilt die Seife in kreisenden Bewegungen auf die Handinnenflächen und dann mit der Handinnenfläche auf dem jeweils anderen Handrücken.
3. Umfasst mit einer Hand euer Handgelenk und wascht es, indem ihr eure Hand fünf Mal schraubenartig um dieses dreht. Dann ist die andere Hand dran!
4. Legt nun eine Hand auf die andere, sodass die Finger ineinander gleiten. Fahrt mit den Fingern von der Wurzel bis zum Ende eng durch eure Finger, um die Zwischenräume zu waschen. Dabei einmal Handfläche auf Handfläche und einmal Handfläche auf Handrücken. Achtung! Die Außenseite des kleinen Fingers nicht vergessen! Wiederholt den Vorgang fünf Mal. Dann ist die andere Hand dran.
5. Dann ist der Daumen dran. Umfasst die Wurzel des Daumens mit einer Hand und fahrt mit dieser den ganzen Daumen hoch. Wiederholt auch diesen Vorgang fünf Mal und wechselt dann zum anderen Daumen.
6. Auch die Fingernägel sollten nicht vergessen werden! Legt dazu eure Fingerspitzen auf die Daumenspitze und lasst die Nägel über die Handinnenfläche der anderen Hand gleiten. Fünf Mal wiederholen, dann die andere Hand!
7. Als nächstes sind die Fingeraußenseiten an der Reihe. Umfasst die Finger dabei mit einer Hand und lasst sie fünf Mal mit dieser vor- und zurückgleiten. Dann wechseln!
8. Dann gründlich abspülen und ebenfalls gründlich mit einem Einwegtuch abtrocknen.



Hinweis: Die Schritte auch beim Händedesinfizieren beachten und durchführen!

Händewaschen nicht vergessen!

Unser Fazit zum Händewaschen:

1. Wählt Produkte mit dem Hinweis „begrenzt viruzid“!
2. Ihr könnt eure Hände sowohl mit Seife als auch mit Desinfektionsmittel reinigen. Wichtig ist: Zu einer guten Handhygiene gehört auch das Eincremen mit Handcreme, um euren Säureschutzmantel zu schützen!
3. Bei gut sichtbarer Verschmutzung, z.B. durch Dreck, erst waschen, dann desinfizieren.
4. In der Schule könnt ihr unter anderem für Reisen geeignete Reinigungs- bzw. Desinfektionsgele verwenden.
5. Wascht eure Hände, nachdem ihr von der Schule kommt!

Hinweis: Euch stehen in der Schule auf den Fluren und den Unterrichtsräumen Desinfektionsmittel zur Verfügung.

Hygiene beim Essen & Trinken

Kann das Corona-Virus auch über Speisen und Getränke übertragen werden?
Ist auch hier äußerste Vorsicht geboten?

Die Antwort darauf: Bei Speisen und Getränken muss man sich keine allzu großen Sorgen machen, denn bis jetzt ist laut des Bundesinstitutes für Risikobewertung (BfR) kein Fall bekannt, bei dem der Virus über Lebensmittel übertragen wurde. Eine Übertragung über Lebensmittel sei unwahrscheinlich.

Trotz der geringen Wahrscheinlichkeit legen Forschungen nahe, dass es zumindest möglich sein könnte.

Daher wollen wir in diesem Kapitel darauf eingehen, wie man an der Schule hygienisch mit Speisen und Getränken umgeht.

Zunächst zum Einkauf von Lebensmittel an unserer Cafeteria oder nahliegenden Supermärkten: Auch hier gilt: **Abstand halten!**

Supermärkte haben bereits verschieden Maßnahmen ergriffen, um ihre Kund*innen und Mitarbeiter*innen vor einer Infektion zu schützen. Solche Maßnahmen könnten auch an unserer Schulcafeteria Anwendung finden. Diese wird aus hygienischen Gründen zunächst aber geschlossen bleiben.

Wenn die Schulcafeteria wieder öffnet, könnte es hierfür Markierungen geben, die die Einhaltung des Mindestabstands erleichtern.

Unser Tipp Nr.1: Nehmt euch Lebensmittel von zuhause mit! Am besten nehmt ihr auch Speisen mit, die man auch im Stehen essen kann. Sollte die Cafeteria demnächst wieder öffnen und eine Beschränkung der Personenanzahl einführen, seid fair und geht nicht in einer großen Gruppe in die Cafeteria, obwohl nur einer isst!

Daher lautet unser Tipp Nr.2: Haltet euch in Zukunft an die Markierungen und bewahrt auch sonst in der Cafeteria Abstand zueinander! Drängeln ist noch nie weniger erwünscht gewesen!

Je nach Raumgröße ist ausreichend Abstand nicht immer möglich. Daher haben einige Geschäfte schon die Maßnahme ergriffen, die Anzahl an Personen, die sich im Laden aufhalten dürfen zu begrenzen. Das könnte mit hoher Wahrscheinlichkeit auch an unserer Cafeteria passieren.

Hygiene beim Essen & Trinken

Was ihr vermutlich ebenfalls vorfinden werdet, egal ob an der Cafeteria oder den umliegenden Supermärkten: Plexiglasscheiben vor der Kasse. Das Corona-Virus wird hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion übertragen, d.h. durch Husten und Niesen. Plexiglasscheiben schützen insbesondere die Mitarbeiter*innen sich bei der Vielzahl von potenziell Infizierten anzustecken.

Das Virus kann sich also in den Mund-, Nasen- und Rachenschleimhäuten aufhalten.

Unser Tipp Nr. 3 lautet daher: Auch wenn es egoistisch klingt: Teilt keine Speisen und Getränke! Denn durch Speichelrückstände könnt ihr ggf. Keime übertragen!

Und was ist bei der Wahl der Lebensmittel zu beachten?

Vielleicht machen sich einige von euch auch hier Sorgen. Sind Lebensmittel aus Italien oder China ein Risiko? Sollte man nur noch verpackte Lebensmittel einkaufen?

Man braucht auch vor Lebensmitteln aus Italien oder China keine große Angst haben. Dass das Virus auf jeglichen Waren nicht lange überleben kann, bestätigen Wissenschaftler der Universität Greifswald und Bochum.

Wer trotzdem sichergehen möchte, kann sich an folgende hygienische Maßnahmen zum Umgang mit Lebensmitteln halten.

Tipp Nr. 4: frisches Obst und Gemüse sollte gewaschen werden, d.h. Obst und Gemüse sollte bestenfalls nicht erst in der Pause oder Freistunde gekauft werden.

Tipp Nr. 5: Auch auf die Temperatur kommt es an! Das Virus ist nicht hitzestabil. Vor gebratenem Gemüse braucht ihr demnach keine Angst zu haben.



Anhang

Verwendete Quellen:

https://rp-online.de/panorama/coronavirus/ueberblick-maskenpflicht-und-mehr-schueler-wo-gilt-was_aid-50257153

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste_Infektionsschutz.html#FAQId13545204

<https://www.adac.de/verkehr/corona-hygiene-oepnv/>

<https://www.runde.de/sortiment/psa/atemschutz/>

<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Mund-Nasen-Bedeckung.pdf>

<https://www.watson.de/leben/coronavirus/863419932-corona-virologe-hendrik-streeck-erklaert-welche-maske-schuetzt-und-welche-quatsch-ist>

<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps.html>

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste_Infektionsschutz.html#FAQId13545204

<https://utopia.de/ratgeber/coronavirus-achtung-diese-hand-desinfektionsmittel-helfen-nicht/>

<https://www.bibliomed-pflege.de/zeitschriften/die-schwester-der-pfleger/heftarchiv/ausgabe/artikel/sp-5-2018-kollaps-droht-pflege-thermometer-2018-zeigt-altenpflege-in-not/35140-haendewaschen-wann-wie-wo/>

<https://www.medizinische-atemschutzmaske.de/haende-waschen.htm>